الدليل الإرشادي لأنواع المكسرات وقيمتها الغذائية

The Ultimate Guide to Nuts



ملاحظة: للحصول على أقصى فائدة، يجب ألا يتجاوز الاستهلاك اليومي لأكثر من حصة واحدة من المكسرات

NOTE: For maximum benefit, do not exceed daily allowance of serving size.

الحصة الواحدة = 1 أونصة (28.35 جم)

(grams 28.35) ounce 1 = serving 1



اللـــــوز

23 حبة للحصة الواحدة

- الدهون = 14.16 جرام
- البروتين = 6 جرام
- الألياف = 3.5 جرام
- السعرات الحرارية = 164 سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- فيتامين (هـ)
- الرايبوفلافين
- المغنيسيوم
- الفسفور
- المنجنيز

- **يوفر الكثير من العناصر الغذائية المهمة.**
- **يحسن صحة الجلد.**

Almond

23 kernels for one serving

- Fat = 14.16 g
- Protein = 6 g
- Fiber = 3.5 g
- Calories = 164 kcal

Good source of:

- Vitamin E
- Riboflavin
- Magnesium
- Phosphorus
- Manganese

- **Provides the important nutrients.**
- **Helps improve healthy skin.**



الصنوبر

167 حبة للحصة الواحدة

- الدهون= 19.38 جرام
- البروتين= 3.88 جرام
- الألياف= 1 جرام
- السعرات الحرارية= 191 سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- فيتامين (هـ)
- فيتامين (ب6)
- المغنيسيوم
- الفسفور
- البوتاسيوم
- الزنك
- النحاس

- **يحسن صحة القلب.**
- **غني بالمواد المضادة للأكسدة.**

Pine nuts

167 kernels for one serving

- Fat = 19. 38 g
- Protein = 3.88 g
- Fiber = 1 g
- Calories= 191 kcal

Good source of:

- Vitamin E
- Vitamin B6
- Magnesium
- Phosphorus
- Potassium
- Zinc
- Copper

- **Improves heart health.**
- **Rich in antioxidants.**



الجوز

14 أنصاف الجوز للحصة الواحدة

- الدهون: = 18.5 جرام
- البروتين = 4.3 جرام
- الألياف = 1.9 جرام
- السعرات الحرارية = 185 سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- فيتامين (ب 6)
- السيلينيوم
- المغنيسيوم
- الفسفور
- النحاس
- المنجنيز

- **يحتوي على الأحماض الدهنية الجيدة لصحة القلب والدماغ.**
- **•غني بمضادات الأكسدة.**

Walnut

14 halves for one serving

- Fat =18.5 g
- Protein = 4.3 g
- Fiber = 1.9 g
- Calories= 185 kcal

Good source of:

- Vitamin B6
- Selenium
- Magnesium
- Phosphorus
- Copper
- Manganese

- **Contains good fatty acids for the heart and brain health.**
- **Rich in antioxidants.**



البندق

21 حبة للحصة الواحدة

- الدهون = 17.2 جرام
- البروتين = 4.2 جرام
- الألياف: = 2.7 جرام
- السعرات الحرارية = 178 سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- المغنيسيوم
- النحاس
- المنجنيز
- الفسفور
- فيتامين (هـ)
- السيلينيوم

- **يمنع الشيخوخة المبكرة وتدهور الأنسجة والخلايا.**
- **يساعد في إنتاج خلايا الدم البيضاء والحمراء.**

Hazelnut

21 kernels for one serving

- Fat = 17.2 g
- Protein = 4.2g
- Fiber = 2.7 g
- Calories = 178 kcal

Good source of:

- Magnesium
- Copper
- Manganese
- Phosphorus
- Vitamin E
- Selenium

- **Prevents premature aging of cells and tissues.**
- **Helps produce healthy white and red blood cells.**



الفول السوداني

أونصة واحدة 28.35 جرام

- الدهون = 14 جرام
- البروتين = 6.9 جرام
- الألياف = 2.4 جرام
- السعرات الحرارية: = 161 سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- البروتين
- النياسين
- فيتامين (هـ)
- الفوليت
- المغنيسيوم
- الفسفور
- البوتاسيوم

- **يساعد في الحفاظ على صحة الجلد والشعر والعضلات.**
- **يساعد على تنظيم مستويات الماء في الجسم.**

Peanut

Number of nuts per ounce = 28.35 g

- Fat = 14 g
- Protein = 6.9 g
- Fiber = 2.4 g
- Calories= 161 kcal

Good source of:

- Protein
- Niacin
- Vitamin E
- Folate
- Magnesium
- Phosphorus
- Potassium

- **Helps maintain healthy skin, hair and muscles.**
- **Helps regulate the body's water level.**



الفستق

49 حبات للحصة الواحدة

- الدهون = 12.8 جرام
- البروتين = 5.7 جرام
- الألياف = 3 جرام
- السعرات الحرارية = 159 سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- الألياف
- الثيامين
- فيتامين (ب 6)
- الفسفور
- النحاس

- **يحتوي على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة للحفاظ على صحة القلب.**
- **تعزيز جهاز المناعة.**

Pistachio

49 kernels for one serving

- Fat = 12.85 g
- Protein = 5.72g
- Fiber = 3 g
- Calories = 159 kcal

Good source of:

- Fiber
- Thiamine
- Vitamin B6
- Phosphorus
- Copper

- **Contains Mono Unsaturated Fats which helps to keep the heart healthy.**
- **Boosts the immune system.**

    

جوز البقان

19 أنصاف الجوز للحصة الواحدة

- الدهون = 20.4 جرام
- البروتين = 2.6 جرام
- الألياف = 2.7 جرام
- السعرات الحرارية = 196سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- الألياف
- المغنيسيوم
- الفسفور
- النحاس
- الزنك
- المنجنيز

- **يساهم في حماية الجسم ضد العدوى.**
- **يقوي جهاز المناعة.**

Pecans

19 halves for one serving

- Fat = 20.4 g
- Protein = 2.6 g
- Fiber = 2.7 g
- Kcal= 196

Good source of:

- Fiber
- Magnesium
- Phosphorus
- Copper
- Zinc
- Manganese

- **Protects the body against infection.**
- **Strengthens the immune system.**



الكاجو

أونصة واحدة 28.35 جرام

- الدهون = 12.43جرام
- البروتين = 5.17جرام
- الألياف = 0.9 جرام
- السعرات الحرارية: 157 سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- المغنيسيوم
- الفسفور
- النحاس
- الحديد
- البروتين

- **يساعد في بناء العضلات.**
- **يحافظ على صحة الجلد والشعر والأظافر.**

Cashew

Number of nuts per ounce = 28.35 g

- Fat = 12.43 g
- Protein = 5.17 g
- Fiber = 0.9 g
- Kcal= 157

Good source of:

- Magnesium
- Phosphorus
- Copper
- Iron
- Protein

- **Helps build muscle.**
- **Keeps skin, hair and nails healthy.**



مكسرات المكاديميا

10-12 حبات للحصة الواحدة

- الدهون = 21.48 جرام
- البروتين = 2.2 جرام
- الألياف = 2.4 جرام
- السعرات الحرارية = 204 سعرة

مصدر جيد لـ:

- الألياف
- الثيامين
- فيتامين (ب 6)
- الفسفور
- النحاس

- **الدهون الأحادية غير المشبعة تساعد على خفض نسبة الكوليسترول وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.**

Macadamia nuts

10-12 kernels for one serving

- Fat = 21.48 g
- Protein = 2.2 g
- Fiber = 2.4 g
- Kcal= 204

Good source of:

- Fiber
- Thiamine
- VitaminB6
- Phosphorus
- Copper

- **Contains Monounsaturated fats which helps lower cholesterol and reduces risk of heart disease.**



الجوز البرازيلي

6 حبات للحصة الواحدة

- الدهون: 19.02 جرام
- البروتين: 4.06 جرام
- الألياف: 12. جرام
- السعرات الحرارية: 187 سعرة

مصدر جيد لـ:

- السيلينيوم
- فيتامين (هـ)
- الألياف
- المغنيسيوم
- الثيامين
- الفسفور

- **غني بمضادات الأكسدة.**
- **يحافظ على صحة الجهاز الهضمي.**

Brazil nut

6 kernels for one serving

- Fat = 19 g
- Protein = 4g
- Fiber = 2.1 g
- Kcal= 187

Good source of:

- Selenium
- Vitamin E
- Fiber
- Magnesium
- Thiamin
- Phosphorus

- **Rich in antioxidants.**
- **Keeps the digestive system healthy.**



الكستناء

3 حبات للحصة الواحدة

- الدهون =0.62 جرام
- البروتين= 0.89 جرام
- الألياف = 1.4 جرام
- السعرات الحرارية= 69.5 سعرة حرارية

مصدر جيد لـ:

- البروتين
- فيتامين (أ)
- البوتاسيوم
- فيتامين (ج)
- الفوليت
- النحاس
- المغنيسيوم

- **يحتوي على دهون أقل من المكسرات الأخرى.**
- **يحافظ على صحة اللثة والأوعية الدموية.**

Chestnut

3 kernels for one serving

- Fat = 0.62g
- Protein = 0.89 g
- Fiber = 1.4 g
- Kcal= 69.5 kcal

Good source of:

- Protein
- Vitamin A
- Potassium
- Vitamin C
- Folate
- Copper
- Magnesium

- **Contains less fat than other nuts.**
- **Maintains healthy gums and blood vessels.**